О вреде рафинированного масла

Производство растительного масла представляет огромный бизнес, масштабы которого требуют быстрой отдачи при минимальных затратах. Это значит, что современные производители вынуждены использовать технологии, которые позволят ему в наикратчайшие сроки получить конечный продукт, принося в жертву его питательную ценность и полезность. При этом получив в довесок не только безполезный, но и крайне вредный для человеческого организма продукт. А если так, то есть ли смысл вообще его употреблять? Вот что происходит при производстве рафинированного растительного масла: экстракция с помощью нефтехимического растворителя (чаще гексан), потом пытаются этот растворитель выпарить, но нет никакой уверенности, что он удаляется до конца. Гексан очень токсичен.Далее рафинация — лишение его полезных смолистых и клейких веществ. В процессе гидратации удаляется лецитин (крайне важные элемент для каждой клетки тела), хлорофилл, витамин Е и минералы. Собственно, все самое важное для нашего организма, ради чего это масло и производилось ранее.Но и это не все. Поскольку масло еще полностью «не убито», то для окончательного отделения важных питательных веществ, являющихся нежелательной субстанцией, в него добавляют щелочной раствор, а для обесцвечивания — диатомовую землю (это составная часть динамита, прославившего Альфреда Нобеля, который представляет из себя диатомит, пропитанный нитроглицерином) Затем диатомит отфильтровывается от масла вместе с каротином (витамин А), хлорофиллом и остатками других питательных веществ. Очищение завершено. После этого масло подвергают дезодорированию при температуре свыше 230 градусов., затем его очищают на фракции путем охлаждения. Этот процесс называется демаргаринизация. На выходе получается продукт, лишенный всего, чем наделила его природа, а также цвета, запаха, вкуса и не обладающий никакой питательной ценностью для организма.Разве так еду производят? В процессе такой «очистки» происходит ломка и перекручивание молекул жирных кислот, что приводит к созданию молекул — уродов — трансизомеровжирных кислот, или – трансжиров. Рафинированные масла содержат до 25% трансжиров! Этих веществ в природе не существует! Поэтому организм не знает, как с ними справиться и не может вывести их наружу. С годами они накапливаются и создают большие проблемы владельцу организма: трансжиры чрезвычайно токсичны и и порождают тяжкие последствия – стресс, атеросклероз,ишемию, болезни сердца, рак, гормональные сбои (к примеру — ожирение) и т. д. Жарка на любом растительном масле кардинально изменяет его состав. При t 200-250� С (примерно эту температуру имеет раскаленная сковорода) происходит образование канцерогенных веществ и говорить о биологической ценности продукта уже нет смысла. Жир неизбежно впитывается и передает канцерогены в основной продукт – котлету, картофель и т. д.Надеюсь, что смогла вас убедить, что вред рафинированного масла очевиден, и выбор, на чем жарить пищу – основной вопрос правильного, разумного питания. Специалисты советуют использовать топленое масло или свиной жир, как наиболее безопасные, а лучше и вовсе обходиться без жарки.